

IF Åsarna friidrott

Träningar och Silja Line - hemmatävlingar för 7 - 15 - åringar 1 – 28.6 2020



P. g. a. den rådande situation (COVID-19) kommer gemensamma träningar och tävlingar inte att ordnas på samma sätt som i fjol. I år bör du **anmälan dig till sommarens friidrottsträningar och det sker via Åsarnas e-post ifasarna@gmail.com senast den 31.5.** Grupperna kommer att bestå av maximalt 12 idrottare och två ledare. Ifall det i någon åldersklass skulle komma fler deltagare än tolv delas gruppen. Föräldrarna bör stanna utanför planen under träningen, men kan naturligtvis komma in på planen ifall situationen så kräver. Sådär kan vi säkra oss om att antalet personer hålls inom de gränser som corona-situationen kräver.

För att få **tre** klistermärken till friidrottspasset per vecka skall du delta i träningarna, genomföra en Voitto Onninen grenbana (i minst 45 min.) och en hemmatävling (5 grenar). Du bestämmer hur aktiv du är.

TRÄNINGARNA

Sommarens träningar börjar onsdag 3.6 gruppvis. Tidschemat är i kraft till slutet av juni när nya instruktioner för sammankomster ges.

Onsdagar kl. 18.00 – 18.45 7 – 9 åringar
Onsdagar kl. 19.00 – 20.00 10 – 21 åringar
Onsdagar kl. 19.00 – 20.00 13 – 15 åringar



VIKTIG INFORMATION ÅT BARN OCH FÖRÄLDRAR

- Delta i träningen endast om du är helt frisk och symptomfri.
- Håll ett extra avstånd till ledaren och kompisarna på friidrottsträningarna.
- Tvätta eller desinficera händerna före och efter träningar. Vid toalettbesök tvättas händerna före och efter besöket.
- Undvik att röra ögon, näsa och mun.
- Använd en egen vattenflaska.

Länk till SUL:s sida där du hittar med information: https://www.yleisurheilu.fi/wp-content/uploads/2020/05/Instruktioner-och-rekommendationer-tillf%C3%B6reningar-i-Finlands-Friidrottsf%C3%B6rbund_180520.pdf

Grupperna har också möjlighet att genomföra grenbanorna självständigt och på så sätt samla klistermärken till friidrottspasset. En länk till Voitto Onninen grenbanor hittas på följande adress: <https://katapultmedia.kurssi.tv/channels/#lajiradat>. Bilder på banorna finns också på Åsarnas hemsida. Skriv upp veckans grenbana på listan som finns nedan.

SILJA LINE FÖRENINGSTÄVLINGAR

Vi fortsätter på samma sätt som i april och maj. Silja Line - föreningstävlingarna kan genomföras på egen hand, där du själv önskar. Hemmatävlingarna pågår hela juni månad. Du kan skriva in resultaten på telefonen eller till pappers och följa upp tiderna och resultaten under juni månad. På detta sätt följer du med om det sker någon utveckling. I början av juli lämnar du in de bästa resultaten.



Du får prova så många gånger du vill. Skriv upp ditt bästa resultat varje onsdag (eller en gång i veckan). Samtidigt samlar du klistermärken till friidrottspassen. Försök alltid ditt bästa och försök förbättra dina resultat.

Här är grenarna för juni!

Kom ihåg att värma upp ordentligt före och stretcha efter tävlingen.

1. Sprint: 60 m slätt (ungefär två lyktstolpar distans). Ta tid och skriv upp veckans bästa resultat på resultatlistan.

2. Hopp: Längdhopp utan fart på mjukt underlag. Mät med antal fotsteg eller med måttband. Exempelresultat: 2 steg eller 1.20 m. Skriv upp veckans bästa resultat på resultatlistan.

3. Kast: För 9 år (f. 2011 - 2012) och äldre ⇒ Valfritt sätt att kasta en 0,5 l plastflaska fylld med vatten. Mät från en linje (kastplatsen) till platsen där plastflaskan landar. Mät med måttband eller med antal steg. Sträva i så fall efter att ett steg = 1 m.
För 7 år (f. 2013 - 2014) och yngre ⇒ Valfritt sätt att kasta en tennisboll med samma principer som ovan. Skriv upp veckans bästa resultat på resultatlistan.

4. Uthållighet: Gå eller spring upp för trappor eller någon brant backe (t.ex. trapporna vid Nedervetil skola eller någon skidbacke). Försök förbättra tiden varje gång. Ta tid och skriv upp veckans bästa resultat på resultatlistan.

5. Terränglöpning:

13 år och äldre (f. 2008 eller tidigare) 3 km

11 år (f. 2009 - 2010) 2 km

9 år (f. 2011 - 2012) 1 km

7 år (f. 2013 - 2014) 800 m

5 år och yngre (f. 2015 eller senare) 500 m

Ta tid och skriv upp veckans bästa resultat på resultatlistan.

Lycka till!!!

AVGIFT

Friidrottsskolan (träningarna) har en avgift på 40€ (syskonrabatt -10€). Räkningarna skickas per e-post inom juni månad.

LICENS

Alla som är med i friidrottsskolan (7 - 15-åringar) **BÖR** ha en licens. Den kan du ta här:
<https://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit>.

För 13 åringar och yngre ingår Sporttiturva-försäkringen i friidrottslicensen. Den täcker också träningar på distans. Äldre idrottare bör själva ta en lämplig idrottsförsäkring t.ex. Sporttiturva, som täcker grenspecifika träningar på distans, eller träningar som utförs enligt ett träningsprogram på distans.

NAMN OCH FÖDELSEÅR _____

SILJA LINE FÖRENINGSTÄVLINGAR RESULTAT

| Vecka | Sprint | Hopp | Kast | Uthållighet | Terränglöpning |
|-------|--------|------|------|-------------|----------------|
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | | | |

VOITTO ONNINENS GRENBANA

| Vecka | Bana (skriv här vilken bana du har genomfört denna vecka) |
|-------|---|
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |